

平成30年6月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料				
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		
1	金	ごはん 揚げそばあんかけ シューマイ オレンジ チーズ 牛乳	176kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.6g 加糖 330mg 食塩 3g	豚肉,かまぼこ	キャベツ,人参,たまねぎ,ピーマン,土ま	米 血うどん,キャノーラ油,片栗粉	11	月	カレーライス ごぼうサラダ チキンナゲット ゆでたまご 牛乳	176kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.9g 加糖 288mg 食塩 2.7g	豚肉,スキムミルク ツナ缶 チキンナゲット 卵 牛乳	人参,たまねぎ ごぼう,きゅうり,人参,コーン	米,じゃがいも,キャノーラ油 カレールウ 白ごま,マヨドレ	21	木	ごはん 豚肉の生姜炒め ごま和え 味噌汁 フルーツ 牛乳	176kcal たんぱく質 32.5g 脂質 13.5g 加糖 321mg 食塩 2.5g	豚肉 豆腐,わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参,ピーマン,いんげん 土生姜 ブロッコリー,もやし,人参 ほうれん草,昆布 グレープフルーツ	米 キャノーラ油,さとう 白ごま,きび砂糖		
2	土						12	火	麦ごはん 白身魚の香味焼き いんげんのごま和え 野菜の煮物 味噌汁 ショア	176kcal たんぱく質 32.4g 脂質 7.4g 加糖 402mg 食塩 2.8g	たら がんも うすあげ,わかめ,味噌 ショア	土生姜,青ねぎ いんげん,人参 大根,人参,ごぼう,いんげん	米,押麦 白ごま 白ごま,さとう キャノーラ油,さとう	22	金	レーズンパン 鶏肉と麦のスープ ウィンナーとコーンのク パンブキンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	176kcal たんぱく質 24.6g 脂質 32.7g 加糖 349mg 食塩 4.9g	鶏肉 ウィンナー ハム ヨーグルト 牛乳	キャベツ,大根,人参 コーン,いんげん 南瓜,たまねぎ,きゅうり パイン缶	レーズンパン 押麦,キャノーラ油 キャノーラ油 マヨドレ		
3	日						13	水	黒糖パン マカロニのクリーム煮 サラダ ポテト りんご 牛乳	176kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.2g 加糖 312mg 食塩 3g	ベーコン,牛乳 ツナ缶 牛乳	南瓜,ほうれん草,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン	黒糖ロール マカロニ,キャノーラ油,クリームル 白ドレッシング フライドポテト	23	土							
4	月	ごはん アジフライ 卵焼き 野菜のソテー 味噌汁 牛乳	176kcal たんぱく質 31.7g 脂質 26.2g 加糖 316mg 食塩 3.3g	アジフライ だし巻卵 ベーコン わかめ,味噌 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,もやし グリーンアスパラ たまねぎ,人参,昆布	米 キャノーラ油 キャノーラ油 じゃがいも	14	木	ごはん 八宝菜 春巻き パイナップル コーヒーゼリー 牛乳	176kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.4g 加糖 279mg 食塩 2.1g	豚肉,なると巻 キャベツ,ちんげん菜,人参,たまねぎ もやし パイナップル 牛乳	キャベツ,人参,たまねぎ 人参,たまねぎ 人参,たまねぎ	米 キャノーラ油,片栗粉 キャノーラ油 コーヒーゼリー	24	日							
5	火	食パン ナポリタンスパゲティ サラダ チーズ バナナ 牛乳	176kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.8g 加糖 364mg 食塩 3.1g	ベーコン ツナ缶 チーズ 牛乳	たまねぎ,人参,ピーマン,トマト缶 キャベツ,人参,きゅうり,パプリカ	食パン スパゲティ,キャノーラ油 ドレッシング	15	金	ごはん ふりかけ 鶏肉のトマト煮込み サラダ マカロニスープ 牛乳	176kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.7g 加糖 282mg 食塩 2.9g	鶏肉 ツナ缶 牛乳	にんにく,レモン,たまねぎ じゃがいも,人参,トマト缶,パセリ キャベツ,人参,きゅうり,コーン はくさい,しめじ	米 キャノーラ油 マヨドレ マカロニ	25	月							
6	水	ごはん 焼肉 サラダ 青のりポテト 味噌汁 牛乳	176kcal たんぱく質 34.1g 脂質 18.5g 加糖 298mg 食塩 3.4g	豚肉 ハム 青のり粉 豆腐,味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ,人参,ブロッコリー,カリフラワー	米 キャノーラ油,さとう マヨドレ じゃがいも,キャノーラ油	16	土														
7	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ コンソメスープ りんごゼリー 牛乳	176kcal たんぱく質 31.7g 脂質 28.3g 加糖 368mg 食塩 2.6g	鶏肉,チーズ ひじき 牛乳	たまねぎ,コーン,パセリ 昆布,きゅうり,人参,コーン	米 キャノーラ油,キャノーラ油 きび砂糖,マヨドレ,白ごま きび砂糖	17	日														
8	金	ごはん 味付のり 白身魚のマネシ焼 さつま揚げと野菜煮 すまし汁 牛乳	176kcal たんぱく質 34.5g 脂質 15g 加糖 317mg 食塩 2.9g	ホキ さつま揚げ 豆腐,わかめ 牛乳	味付けのり パセリ 大根,人参,ごぼう,いんげん,昆布	米 マヨドレ こんにゃく,キャノーラ油,さとう	18	月	ごはん さばのカレームニエル フライドポテト グリーンサラダ スープ 牛乳	176kcal たんぱく質 31.5g 脂質 40.9g 加糖 283mg 食塩 3.3g	サバ 牛乳	キャベツ,ブロッコリー,コーン ほうれん草,たまねぎ,人参	米 小麦粉,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油 マヨドレ,キャノーラ油,白ごま きび砂糖	28	木	麦ごはん 肉じゃが おかか和え 卵焼き 味噌汁 ショア	176kcal たんぱく質 31.1g 脂質 9.7g 加糖 406mg 食塩 3.5g	豚肉,ちくわ 糸かつお だし巻卵 厚揚げ,味噌 ショア	人参,たまねぎ,グリーンピース,昆布 はくさい,もやし,人参 キャベツ,たまねぎ,昆布	米,押麦 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 さとう さとう		
9	土						19	火	ごはん おでん 白菜のゆかり和え シューマイ フルーツ缶 牛乳	176kcal たんぱく質 24g 脂質 16.1g 加糖 298mg 食塩 1.8g	鶏肉,ちくわ シューマイ 牛乳	大根,人参,昆布 はくさい,ほうれん草,人参,ゆかり パイン缶,黄桃缶	米 じゃがいも,こんにゃく,さとう	29	金	ごはん ふりかけ 鮭のしょうゆバター焼き ひじき煮 味噌汁 牛乳	176kcal たんぱく質 39.3g 脂質 20.4g 加糖 362mg 食塩 3.8g	鮭 ひじき,大豆,うすあげ 味噌 牛乳	人参,昆布 青菜,人参,たまねぎ,昆布	米 小麦粉,キャノーラ油,バター キャノーラ油,きび砂糖		
10	日						20	水	梅ごはん 豆腐ハンバーグ オムレツ 高野豆腐煮 味噌汁 牛乳	176kcal たんぱく質 35.6g 脂質 20.8g 加糖 381mg 食塩 4.7g	豆腐,野菜ハンバーグ オムレツ 高野豆腐 わかめ,味噌 牛乳	梅干し 昆布 人参,しめじ,昆布 大根,昆布	米,白ごま さとう,片栗粉 さとう さつま芋	30	土							

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。